

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 16.11.2022 г. №996; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1282; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. №999 (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ №575); Уставом и локальными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, для тренировочных групп.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Полиатлон – неолимпийский вид спорта, представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ВФСК ГТО (Готов к труду и обороне). В настоящее время полиатлон включает летние и зимние дисциплины.

Летние дисциплины проводят как на открытых стадионах, так и в закрытых помещениях, перечень летних дисциплин:

- 6-борье с бегом,
- 5-борье с бегом,
- 4-борье с бегом,
- 3-борье с бегом,
- 2-борье с бегом;

Зимние дисциплины:

- 3-борье с лыжной гонкой,
- 2-борье с лыжной гонкой,
- Командные соревнования.

В летних дисциплинах могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- бег на короткие дистанции (60 или 100 м.);
- бег на выносливость (1000, 2000, 3000 м.);
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 50 и 100 метров вольным стилем)
- метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.);
- метание гранаты (масса гранаты от 300 до 700 гр.);
- стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, мишень № 8, 10 выстрелов);
- подтягивание на перекладине (у мужчин); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

В зимних дисциплинах могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- лыжные гонки (на 2, 3, 5 или 10 км),
- стрельба из пневматического оружия (дистанция - 10 м, мишень № 8, 10 выстрелов);
- силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин), сгибание-разгибание

- рук в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Кросс — это бег на 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег - один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне - это бег на короткую дистанцию длиной 60-100 метров.

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров, обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 50 метровом или 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание - один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в мишень № 8 с расстояния 10 метров, производится 10 выстрелов. Собственно, вид спорта стрельба из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

Лыжные гонки — это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности свободным стилем передвижения на дистанцию 2, 3, 5, 10 км.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта полиатлон определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон:

Этап начальной подготовки - 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по видам спорта полиатлона;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

полиатлон.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Зачисление на указанные этапы подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов подготовки, которые должны соответствовать базовым требованиям спортивной подготовки по полиатлону. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и Всероссийских соревнованиях, - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по видам спорта, входящих в полиатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта полиатлон;

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной команды Свердловской области.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- частные задачи данного этапа:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности;
- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование техники, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- подготовка спортивного резерва;

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Учебно-тренировочный этап	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-55	35-45	25-35	13 -20
Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-35	30-35	35-40	45 -57
Техническая подготовка (%)	8-10	10-12	12-16	15-20	17-22
Теоретическая подготовка (%)	2-4	3-5	6-9	7-10	8-11
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-3	4-7	5-9	6-10
Психологическая подготовка (%)	0,5-1	1-2	2-4	2-4	3-5

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований, включенных в единую систему подготовки полиатлонистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки. Наряду с этим менее значительные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие полиатлонистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап Учебно-тренировочной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта полиатлон;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта полиатлон;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп, оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирование двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочных тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий и в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Возрастные требования: на этап спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта полиатлон и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта полиатлон - 9 лет.

Медицинские требования:

- необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия один раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания;

Необходимо своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. Поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха и питания;

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Посещение тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Нормативы объема учебно- тренировочной нагрузки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248

Перечень учебно- тренировочных сборов

N п/п	Вид учебно- тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно- тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно- тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно- тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно- тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно- тренировочные сборы					
2.1	Учебно- тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки

2.2	Восстановительные учебно- тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники спортивных соревнований
2.3	Учебно- тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно- тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки

2.5	Просмотровые учебно- тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
-----	--	---	------------	---

2.6. Минимальный предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно- тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательной нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико - тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. В полиатлоне ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико. Начиная с группы начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, соревновательной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	3
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	3
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	8
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	3
14.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
15.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
16.	Лопатки для плавания	штук	20
17.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
18.	Рулетка 50 м	штук	1
19.	Стартовые колодки	штук	4
20.	Крепления лыжные	пар	20
21.	Лыжи гоночные	пар	20
22.	Палки для лыжных гонок	пар	20
23.	Лыжные ботинки	пар	20

Объем индивидуальной спортивной работы

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и выполнения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учета нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом из видов спорта;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

б) нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляет месячный план учебно-тренировочной работы.

2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разрабатываются на основе календарной линейки с делением года на месяцы, недели. Строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных периодов подготовки и выделение в них мезоциклов (этапов).

Типичным для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП И СФП, освоения техники.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования техники, стабилизации результатов, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим требованиям.
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря к конкретному мероприятию;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-согласно утвержденному расписанию;

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;

- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни и здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг- контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить особое внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательность изменения задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется один раз в год. Обследование проводится спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2. Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятиях данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведении психологической подготовки в зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему

плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективам (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.)

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирование ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.5. Принципы спортивной тренировки

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий.

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера-преподавателя овладеть безупречно выполняемой техникой отдельно взятых соревновательных видов спорта. Общий результат выступления полиатлониста на соревнованиях зависит от слаженности действий всех частей тела в условно разделенном цикле движения. В многолетней подготовке спортсмена высокого класса основным направлением учебно- тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства.

2. Увеличение объемов и интенсивности на разных возрастных этапах подготовки. На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов. Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

3. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности. Владение техникой передвижения на лыжах, в беге и т.д. и повышение стабильности выступления в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психологических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

4. Создание резервных функциональных возможностей.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во

время тренировочных занятий, должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающие соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

5. Индивидуализация действий и тактических решений в условиях тренировок и соревнований. Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с одаренным спортсменом на более ранних этапах, чем этап совершенствования спортивного мастерства.

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

7. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности. При построении учебно-тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на примере. Если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия.

Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

3.6. Методика обучения и пути ее совершенствования

В годичном макроцикле учебно-тренировочный процесс имеет три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе учебно-тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растет, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объема, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 8 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счет объема, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований.

Переход от увеличения объема к его снижению и наращиванию интенсивности

происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата. Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретённую в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать. Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е. объём ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объём нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает. Переходный период макроцикла включает годовой цикл тренировочного процесса и связывает его с последующим годовым циклом. Особенность этого периода - в некоторой двойственности, с одной стороны, завершаются восстановительные процессы после напряженного соревновательного периода, с другой стороны, спортсмен должен поддерживать достигнутую степень тренированности. Основным средством, решающим эту двойственную задачу, является активный отдых. Общий объём нагрузок уменьшается, уменьшается также и интенсивность. При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одной дисциплины полиатлона на другую.

Силовая гимнастика.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течение 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работы с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий. Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерго-транспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

Кратковременная работа (10 сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп

движений, или повышением темпа движений при том же отягощении. Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты даёт также чередование их через неделю и две недели. В начале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними в начале 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно - серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП. Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.). В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объёма работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю. Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы. Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях. На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух – трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца. И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

Лыжные гонки

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты.

Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный. Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи, с чем снижается тренировочный эффект. Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в учебно-тренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий. Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью. Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен. Мышцы при этом работают в анаэробном режиме. Как правило, повторным методом завершается скоростная подготовка спортсмена. Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также, как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём – это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной – с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц, а интенсивная направлена, собственно, на тренировку сердечной мышцы. Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях с отягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма

энергообеспечения. Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. В другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут. В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимально возможной скоростью, используется приём постепенного увеличения отрезка дистанции, преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростью соответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с заданной скоростью в субмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается. Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию с соревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильной техники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затем составляется график прохождения каждого отрезка.

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезка постепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыха сокращается. Вначале пробегают 6 раз по 2 км с произвольной паузой отдыха, затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем длина первого отрезка увеличивается и используется комбинация 4 км + (4 x 2 км). С увеличением длины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь к соревновательному графику, отдых вначале регламентируется самочувствием, затем сокращается. Далее: 6 км + (3 x 2 км), 8 км + (2 x 2 км), 10 км + 2 км. Наряду с эффективным решением задач СФП такой приём способствует выработке согласования скорости и техники движений и успешно решает проблему органической связи специальной физической и технической подготовки спортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психической готовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическую подготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированными спортсменами. В период, когда должна преимущественно решаться задача интенсивной скоростной подготовки с выходом на сверх предельные скоростные рубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальные нагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должна проводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки. Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата. Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов. В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней. Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение ряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированных площадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход в определённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировку группы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократное прохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

Контрольный метод представляет собой контролируемое прохождение всей или части

трассы. Условия контроля должны быть максимально приближены к соревновательным. Этот метод позволяет проверить планируемое прохождение трассы и оптимальное распределение. Соревновательный метод предполагает присутствие соревновательного элемента в деятельности гонщика, а в остальном совпадает с контрольным методом.

Пулевая стрельба.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостный и расчлененный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части объединяются в целостное сложное действие. Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повторно-интервальный метод. В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

1. Разучивание сложного движения по элементам.

Действие по выполнению цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов. Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык. Разучив и закрепив первый элемент (1 фаза) можно переходить к разучиванию и закреплению последующих фаз движения, постепенно объединяя их в единое целое. Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает избежать появления ошибок. В период овладения более простыми движениями (фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

2. Повторение действий (в силовой гимнастике, пулевой стрельбе).

В стрельбе и силовой гимнастике упражнение состоит из одинаковых в своей последовательности действий – выстрелов (подъемов) повторяющихся определенное количество раз. Поэтому в этих видах метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники.

3. Использование (при начальном обучении) упрощенного выполнения действия, движения.

Почти все новички в пулевой стрельбе выполняют нажим на спусковой крючок резко ускорением движением, сбивающим наводку оружия – «дергание». Находясь на более короткой дистанции, начинающий стрелок воспринимает колебание оружия иначе: не таким значительным, как на полной дистанции, так как мушка не выходит из-под мишени. Стрелку легче психологически удерживать оружие, на мишени прицеливаясь и плавно наращивая усилие на спусковой крючок, не дергая выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов. Эти и другие методические приемы упрощенного выполнения действия достаточно хорошо стимулируют юных спортсменов на занятия.

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За устойчивость принимаются те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У

каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение. Если очертить площадь, по которой движется мушка при прицеливании, то получится площадь, определяющая «район колебаний». Он разный у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков у одного стрелка в разные дни, и даже часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить стрелков, что выстрел в «районе колебаний» предпочтительнее, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных в «районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Ученики должны понять, а задача тренера убедить их, и поверить в то, что современным при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как полная неподвижность. А до того времени как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка в момент выстрела не вышла из «района колебаний»: «почти в центре; чуть правее; чуть левее; чуть ниже». Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени. Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ.

6. Выполнение выстрела без патрона.

Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

7. Чередование выстрела без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательная и утомительная. Если чередовать выстрелы без патрона с выстрелами с пулькой, в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние всех негативных сторон, сделать тренировочное занятие более интересным и полезным. А если тренер доказательно раскрыл смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

8. Выполнение выстрела без ограничения времени.

Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки. Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной

работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество. Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности». Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Выполнение выстрела из пневматической винтовки предъявляет определенные требования повышенного характера к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояния между габаритами – малые величины. Стрелкам необходимо знать и помнить, что точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должно быть практически идеальным. Если отклонение равно 2,76 мм, то не влечет потерю двух зачетных очков. Близость мишени требует осторожности при подборе мушки по величине, чтобы создать комфортность зрительного восприятия для работы без утомления. На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие, облегченное (ИЖ-38, МР-512). Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
- умение точно без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, производить самопроверку, контролируя точность(однообразие) системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
- мышечные ощущения изготовления подвижных частей винтовки: затыльника, прицельных приспособлений, нащечника;
- способность удержания системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении нескольких выстрелов, а затем всего упражнения;
- увеличение тренировочной нагрузки: многократное, длительное нахождение в изготовке без значительного утомления;
- умение в момент выстрела «замирать» в устойчивом положении с задержкой дыхания на 10-15, а затем и 20 секунд;
- умение контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения других групп мышц;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», и последовательность при разучивании элементов техники выстрела.

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «подлавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;
- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «подлавливает» мишень: задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела. Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое;
- удержание оружия на мишени;
- выполнение выстрелов без пульки;
- стрельба с пулькой по мишени «белый лист»;
- стрельба на укороченной дистанции;
- стрельба на полной дистанции;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;
- выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;
- стрельба с корректированной и самокорректировкой;
- расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки.

Формы контроля спортивной подготовленности:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные соревнования;
- участие в стрелковых соревнованиях;
- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ».

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальной изготовки;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
- позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.

Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапуподготовки с разбивкой на периоды подготовки

Группы начальной подготовки (НП)

1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкойатлетикой, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

Спортивно-техническая подготовка.

1. Плавание – технически правильно проплыть:
50 м в/ст, 100 м брасс, правильно выполнить поворот, выполнить юношеский разряд по плаванию.

Упражнения на суше.

Плавательная подготовка для групп начальной подготовки.

1. Техника спортивных способов плавания.
 - краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
 - подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;
 - специально - подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на суше;
 - специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук, ног, координация.
2. Подготовительные упражнения в воде:
 - передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;
 - передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;
 - погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение подводой;
 - дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохам, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.
3. Упражнения для изучения техники плавания:
 - плавание на одних ногах с различным положение рук;
 - плавание на ногах в сочетании с дыханием;
 - плавание на руках без дыхания;
 - плавание одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;
 - плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;
 - прыжки с бортика, низкий старт.
4. Подвижные игры в воде:
 - «Кто дальше проскользнет»;
 - «Невод»;

- «Поезд в тоннеле» и т. д.
- 5. Совершенствование техники плавания кроль на груди:
 - плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;
 - плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.
- 6. Начальная тренировка.
 - плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;
 - на ногах, руках 200-400 м;
 - повторное плавание в координации серий 6-8x25, 4-6x100, 2-3x200, 2-3x400;
 - эстафетное плавание 4x25 и 4x50 в координации и по элементам;
 - длительное плавание в координации 200-600 метров;
 - на втором году обучения – длинное плавание по элементам и в координации до 1000 м.

Начальная беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу. Подводящие упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м-2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Изучение техники метания /теннисного мяча/

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;
- метание с места, с разбега, различных предметов.

Общая физическая подготовка.

- спортивная ходьба, бег с передвижениями, противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедра и т. д;
- общеразвивающие упражнения.
- силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения);
- упражнения для мышц брюшного пресса.
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Специальная физическая подготовка.

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами.
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения;

Программный материал для тренировочных групп.

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в полиатлоне.
2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учебно-тренировочной группы второго года обучения.
3. Начальный этап длинной беговой подготовки 1, 2, 3 км.

4. Этап силовой специализации в подтягивании, метании.

Основными задачами этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- изучение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение объемного плавания, кросса;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимым и для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по полиатлону, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

Программный материал для тренировочных групп 1 - 4 года обучения.

Плавательная подготовка:

На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами, для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;
- плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок);
- плавание на одних ногах с различными положениями рук;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, инаоборот;
- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища инаоборот;
- плавание в сцеплении;
- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 25м на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота. Основные тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров сакцентом на технику (с применением лопаток);
- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;
-
- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;
- повторное проплывание серии /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x-50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам;
- интервальная тренировка умеренной интенсивности;
- спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с около предельной скоростью.
- контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров. Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4x25, 4x50/.

Стрелковая подготовка.

В тренировочных группах 1-5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя, с упором локтей на стол или стойку на дистанции 10 м, а затем из положения стоя.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с

устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени №8 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №8 пулями на кучность. Стрельба по мишени №8 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения – 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе.

Подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать с положения стоя с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела прицеливания, спуска курка и др. следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу. Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы стоя, с опорой локтей о стол, далее к обучению стрельбы стоя.

Беговая подготовка. Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переход от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Повторный бег 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 м. Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км. Повторное пробегание отрезков от 3х500, 3х1000, 2х1500 по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д. Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2км, 3 км. В беговой подготовке в тренировочных группах основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 мин. в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

Программный материал для тренировочных групп 3 и 4 годов обучения свыше 2-х лет.

В тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, выполнившие разряд КМС, перешедшие в возрастные группы 16-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды Свердловской области.

Плавательная подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники плавания;
- развитие спортивных возможностей;
- развитие специальной выносливости;
- выполнение спортивных разрядов в плавании;
- участие в соревнованиях.

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: 15x25 с отдыхом 15-20 сек., 6-8x50 ВС, 3-4x100м – 1.30-1.25, горки 25-50 75-100 и обратно. Скоростное плавание 10-12x75 /5.6x50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 50, 75, 100 метров.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;
- развитие спортивных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук, тренажеры, специальные упражнения для бега;
- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6x50 3-4x100 и другие.

Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: 10-12x200, 8-10x300, 6-8x400, 4-5x800, 2-3x1000,1500.

Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000м.

Участие в соревнованиях по бегу.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания;

- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность и на результат.

- упражнения в психологической подготовке:
 - стрельба с выполнением различных заданий;
 - стрельба на кучность;
 - стрельба не выйти из «9»;
 - показать определенные результаты на каждой серии;
 - стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;
 - стрельба на открытом воздухе и помещении;
 - стрельба при различном освещении и погодных условиях;
 - стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.
- Контрольные стрельбы 2-3x5, /2-3x10/, /2-3x30/.Участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка.

На всех этапах подготовки со спортсменами проводятся занятия по теоретической подготовке по темам:

- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Режим отдыха и питания спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.
- Основы техники спортивных видов в полиатлоне. Морально-волевая подготовка.
- Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.
- Правила соревнований и организации их проведения.

- Физическая культура и спорт в России.
 - Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.
 - Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания.
 - Общая характеристика тренировки спортсменов. Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи и основное содержание.
 - Единая всероссийская спортивная квалификация.
 - Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.
- Сдача теоретических зачетов проводится ежегодно вместе с переводными нормативами.

Темы зачетов определяют на каждом этапе подготовки сами тренеры.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего учебного года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и самореализации в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровне эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочие средства. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развития оперативного мышления и памяти специализированных мероприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованию. На занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной соревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в

соревнованиях содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизации готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент на распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.8. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен

уметь пользоваться тренер относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Информация должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Виды программ	Тема	Ответственный мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственной за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	2 раза в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап спорти		«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Играй честно»	Спортсмен	1 раз в год
			Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

вной специа лизации и)			РУСАДА	
		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net		1. Веселые старты	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства			3. Антидопинговая викторина	
			4. Семинар для спортсменов и тренеров	

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный

документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персоналкоманды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у

занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

- спортсмены должны овладеть принятой в полиатлоне терминологией, командами для построения группы, сдачи рапорта.

- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной части занятия.

- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими учащимися, в технике выполнения упражнений

- уметь показать основные элементы техники видов спорта. Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей (судья при участниках).

- уметь составлять план-конспект тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТГ до 2 лет подготовки;

- проведение отдельных частей занятия по обучению технике видов спорта, входящих в полиатлон, и упражнениям (по заданию тренера);

- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления;

- обучение основным элементам техники видов спорта: проведение отдельных частей занятия;

- уметь определить ошибки в упражнениях и показать подводящие упражнения для их исправления;

- практика судейства соревнований: в роли судьи на старте, секретариате;

- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по полиатлону.

Провести инструктаж по технике безопасности

№	Название мероприятий	Этап		Сроки	Ответственный
		УТГ до 2 лет	УТГ свыше 2 лет		
1	Проведение отдельных частей занятия	+	+	В течение года	Тренер-преподаватель
2	Составление конспекта занятия		+	В течение года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
3	Составление положения о соревнованиях			В течение года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
4	Судейство соревнований		+	В течение года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
5	Участие в судейских семинарах	+	+	По назначению	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
6	Инструктаж по технике безопасности		+	По назначению	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3- значительное влияние, 2 - среднее влияние, 1 - незначительное влияние

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30м (не более 6,2с)	Бег на 30м (не более 6,4с)
Выносливость	Бег 500м (не более 2 мин 35 с)	Бег 500м (не более 2 мин 50 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)
Координация	Челночный бег3*10м (не более 9,6с)	Челночный бег3*10м (не более 9,9с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 60м (не более 10,4с)	Бег на 60м (не более 10,9)
Выносливость	Бег 1500м (не более 8 мин 0,5 с)	Бег 1500м (не более 8 мин 29 с)
	Плавание 50м (не более 1мин с)	Плавание 50 м (не более мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3*10м (не более 9,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования. Контроль спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме соревнований. Тестирования и соревнования проводятся в течение всего спортивного сезона.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП И ЕВСК по виду спорта полиатлон.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – один раз в год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Зачисление спортсменов на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению тренерского совета.

В спортивных школах устанавливаются следующие требования к уровню мастерства

спортсменов:

- на этап начальной подготовки зачисляются дети по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься полиатлоном, имеющие медицинский допуск. Зачисление на этап начальной подготовки осуществляется по результатам вступительных нормативов. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения спортивной программы.
- на тренировочный этап первого года зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного тренировочного года, выполнившие нормативные требования для зачисления на тренировочный этап подготовки;
- на тренировочный этап второго-четвертого года зачисляются спортсмены, успешно выполнившие нормативные требования при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства

Для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
3. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
4. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
6. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
7. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
8. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.
9. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
10. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 с.
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
12. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.
13. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.
14. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г. – 112 с.
15. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО/Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.
16. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
17. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.
18. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов.– Воронеж, 1999 г. – 220 с.
19. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми,

- подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
20. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29
21. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
22. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
23. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
24. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
25. Колесов А.И. Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно- географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
26. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 – 75с.
27. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
28. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1 Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -www.minstm.gov.ru.
3. Официальный сайт Российской Федерации триатлона -www.ftr.org.ru
4. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -www.polyathlon.ru.
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www.sportedu.ru.
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiik.ru.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturaisport.ru/>.
10. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
11. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
12. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
13. Спортивная медицина – информационный интернет-портал <http://www.sportmedicine.ru/>.
14. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
15. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>